



美肌を養う  
レシピ

No.1

## トマトの れもんライス

美肌になるために必要な栄養素が  
ぎゅっと詰まったレシピ



### 材料

4人分

- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| ・ トマト       | 4個    | ・ パセリみじんぎり   | 大さじ2  |
| ・ たまねぎみじんぎり | 大さじ3  | ・ 塩、こしょう     | 各少々   |
| ・ ミックスカラフル豆 | 1カップ  | ・ レモン汁、オリーブ油 | 各大さじ3 |
| ・ チーズ       | 40グラム | ・ レモンライス     | 少々    |
| ・ ご飯        | 1カップ  |              |       |

### 作りかた

- 1 トマトは沸き立つお湯をくぐらせ手早く冷水にとり、湯むきをする。
- 2 たて半分に切り、中を軽くスプーンでくり抜く。
- 3 たまねぎはみじんぎりにしてさらして搾っておく。
- 4 豆は彩りの良いミックス缶を用意する。
- 5 ご飯は温かいうちにほぐして、たまねぎのみじんぎり、塩、こしょう、レモン汁、オリーブ油で和えてしばらく味をなじませる。
- 6 ミックスのカラフルな豆、5ミリの角切りにしたチーズ、パセリを⑤に混ぜ合わせる。
- 7 ②のトマトに⑥をこんもりと盛る。レモンライスとハーブを添えて完成♪

